La dieta de las tres etapas

Adelgazar? UD. Puede! Estoy seguro.

DIETA DE LAS TRES ETAPAS…

Lo que se siente estar con sobrepeso a parte de la discriminación en el trabajo, con los vecinos y hasta nuestros propios familiares es horrible, mas aún cuándo nuestra pareja ya deja de vernos lindos y se alejan de nosotros.

Es verdad que uno se siente muy cómodo comiendo en una vida sedentaria consumiendo todo tipo

de comida chatarra. Casi no nos damos cuenta y empezamos a convivir con nuestra enorme barriga sin voluntad de adelgazar…quizás hemos hecho el intento y fracasamos por no saber llevar la dieta o por la ansiedad, es que esto no es de un día para el otro que eso quede claro. Vamos entonces a buscar voluntad, si mucha voluntad y una “pequeña” gran excusa para bajar esos quilos de más, vamos a empezar a cortar por lo sano. Hay algo en nuestras vidas que nos hace actuar de una forma adecuada y otra no esto depende de cada persona. Todos tenemos un escape por donde evadir nuestros problemas, muy bien bienvenido!!!Le diremos. En

mi caso me gustaba mucho el alcohol y esto hacía que me vaya de mi casa a la noche y deje a mi mujer y a mi hijo solos, HORRIBLE! Pero cierto que entraba y salía a cualquier hora, me juntaba con gente inadecuada para lo que es una responsabilidad de padre…en pocas palabras perdía la cabeza. Hasta que un fin de año (el peor de mi vida) estuve en la casa de mis padres y me sirvieron whisqui y empecé a tomar como un condenado, entonces con voz muy enérgica de padre me recriminó – mira que yo no estoy para aguantar borrachos-. Causa y efecto de que me enojara mucho y que mi madre sintiera el dolor de yo estar mal con mi padre en una

mesa hermosa bien servida, mi mamá terminó en el hospital por nervios, todo por el alcohol como para no arrepentirme de tal cosa, ahí empecé a tomar conciencia cuándo nadie de mi familia me dijo feliz año, una experiencia que deseo que no te pase a ti.

Volví a mi casa y parecía que no había tomado conciencia aún y seguía de parranda por ahí, hasta que una tarde pasé por la casa de un amigo y no lo encontré, estaba su madre y me dijo-estás más gordo Daniel-. Yo ya no me hacía mucho problema porque estaba acostumbrado a que la gente me llamara gordo, los vecinos me decían que tenía que bajar eso

refiriéndose a mi barriga, pero nada en la vida es porque si o por casualidad que decidí adoptar este método, porque es verdad importa mucho como sea la persona por dentro pero vamos! Al momento de elegir una persona, nos gusta que sea atractiva y bueno las personas hacia nosotros piensan exactamente lo mismo ESA ES LA REALIDAD!!! Siento decirte entre medio de todo esto que se puede bajar, solo mira un mal comportamiento en tu vida y tápalo con la excusa de adelgazar, verás como empieza tu autoestima a ir hacia delante cuándo otros te cuentan sus anécdotas de lo que han hecho

para bajar esos quilos de mas y te dicen come esto, come lo otro y como de forma mágica el mundo se da vuelta desde el momento en que tu DECIDES comenzar la dieta. Yo la llamo la dieta de las tres etapas, 1) bajar de peso de a poco. 2) bajar de peso más abruptamente. 3) mas o menos en forma conservarse haciendo deportes, para no engordar nuevamente eso se llama NO ROMPER LA DIETA. Claro está que nada de chocolates, ni gaseosas, UD. No se va a morir de hambre haciendo dieta!!! Vea las reservas que posee en su panza y definitivamente como lo hice yo sáquese ese peso de encima que lo hace enrolarse con todo lo mal

sano, cuídese, a parte lo quiero ayudar para que no se vea dañado su corazón. Unas de las otras causas por las cuáles dejé de comer como un muerto de hambre es que la costilla me estaba tocando el corazón, eso me impulsó a empezar la dieta y hacer un cambio radical en mi vida.

Entonces me llega un mensaje, como podría ser este, de cómo adelgazar, y bajar esos quilos de más que tenía. Comencé a leer y realmente me impactó, pero como soy medio incrédulo y en ese momento no tenía como comprar el método, me abrió los ojos para empezar por lo menos después de esa mañana a tomar la desición

para comenzar a adelgazar. “Si ya estás pensando en que puedes adelgazar quiere decir que has encontrado un camino saludable”. Si ya se que estás cansado de palabrerías y hasta te puede agobiar este escrito con pensamientos como este, yo ya no puedo, estoy en la buena vida, es difícil para mi. Pero recuerda bajas efectivamente de peso. Empieza por ponerte en tu mente que no eres gordo, que eres una persona la que se merece todo en este mundo y para todo en este mundo de imagen hay que estar en forma, no importa cuánto debas bajar, recuerda: “Si ya estás pensando en que puedes adelgazar quiere decir que has encontrado un

camino saludable” A parte de empezar a sentirse mejor con su cuerpo, su organismo una vez que empiece a achicar el estómago, menos va a ser el esfuerzo y le digo sinceramente si tiene voluntad…NO va a pasar hambre. Se lo aseguro por experiencia propia.

Me llamó mucho la atención una vecina que por falta de horno mandaba cocinar unos vegetales a casa, yo me reía y seguía comiendo y ahora veo el asco que me causa el mero hecho de pensar, de oler una hamburguesa cocinándose el microondas, es realmente increíble lo que me pasa, todo gracias a la ayuda de

mucha gente que conocí para recabar datos de cómo hacer esta dieta eficientemente y por ser orgulloso y creer que me las sabía todas, seguía comiendo y comiendo, tenía la mente ahí. Se trata entonces como decía tener la cabeza en donde sepamos decir que no a todo eso que nos engorda el AUTOESTIMA se nos va a las nubes y NO el hambre. Poco a poco las cosas se van acomodando cuándo vemos que empezamos a bajar kilos y la pregunta del millón es ¿me costará mucho empezar? Y la respuesta es…si otros pueden porqué yo no. No se quede en la cara inversa de pensar solo en la comida ocioso detrás de esa

computadora que está viendo…la vida es mas que esas cuatro paredes… es momento de que tome la decisión y que logre en su vida sus metas y sus ansias de vivir. Que cambie ¿Por qué no empieza por probar? Y si le gusta compre el método. Su próxima comida podría ser zapallitos saltados, con cuatro galletas integrales y dos vasos de agua. Empiece ya, cuánto antes! “Si ya estás pensando en que puedes adelgazar quiere decir que has encontrado un camino saludable”.

Puedes tomarte tu tiempo para comenzar, aquí no hay limites de edad para verse bien, para sentirse bien y tener una buena

calidad de vida. Seguramente te preguntarás por último lo que quiero ganar yo, sinceramente es mucho menos de lo que ganarás tú y me gustaría poder ayudarte. Pero cómpralo que es realmente eficaz flaco! Mejor así no?

DIETA DE LAS TRES ETAPAS

LO QUE NO PUEDE COMER:

PAPAS- BONIATOS-LENTEJAS-POROTOS-BANANA-PAN-ARROZ-FIDEOS-UVAS-REMOLACHA-CHOCLOS-BEBIDAS CON GAS-CHOCOLATES-ALCOHOL-CARNE CON GRASA- AZÚCAR.

LO QUE PUEDE COMER:

FRUTAS- 3 POR DÍA

HUEVO- 1 POR SEMANA

PALETA- 3 FETAS POR DÍA

MORRÓN RELLENO- 1 POR DÍA.

UN TOMATE CON ATUN

ZAPALLITOS SALTADOS

CALABACÍN

ACELGA

CALDO TODO LO QUE QUIERA.

PRIMERA ETAPA

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE DESCREMADA.

2 RODAJAS DE PAN DE SALVADO

2 VASOS DE AGUA

MEDIA MAÑANA: UNA FRUTA (DOS VASOS DE AGUA)

ALMUERZO: VERDURAS- CARNE SIN GRASAS.

TARDE: UNA FRUTA- 2 VASOS DE AGUA

NOCHE: ENSALADAS- 2 VASOS DE AGUA

TRES VECES POR SEMANA USAR GEL REDUCTOR FRIO EN LA ZONA DEL ABDOMEN.

SEGUNDA ETAPA

ALMUERZO: PUEDE SER ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA CON 3 LAMINAS DE JAMON, UNA PEQUEÑA MILANESA AL HORNO, ACELGA Y ZANAHORIA HERVIDAS CON SALSA BLANCA, TAMBIEN POLLO Y VERDURAS AL HORNO.

TARDE: 4 GALLETITAS DE SALVADO CON MERMELADA O DULCE DE MENBRILLO DIETETICO, CON UN VASO DE LECHE O YOGURTH DESCREMADO.

NOCHE: SE REPITEN LAS OPCIONES DEL ALMUERZO.

ENTRE LAS 3 PRINCIPALES COMIDAS SE PUEDE INCLUIR 2 FRUTAS POR DIA, AGUA, JUGO LIGTH, Y CALDO (HERVIR ACELGA, ZANAHORIA, 1 PUERRO)

USAR TRES VECES POR SEMANA UN GEL REDUCTOR FRIO, EN LA ZONA DEL ABDOMEN.

TERCERA ETAPA

DEPORTES

EMPEZAR POR UNA CAMINATA DIARIA DE 20 MINÚTOS POR DÍA Y RÁPIDA.

LUEGO ABDOMINALES TRES VECES POR DÍA, DESDE TRES SERIES DE

10 AUMENTANDO EL NIVEL SUCESIVAMENTE.

ES INDISPENSABLE VOLVER A LA DIETA EN LA PRIMERA ETAPA.

SEGUIR USANDO EL GEL.

EN LO POSIBLE PRACTICAR EL DEPORTE QUE LE GUSTA MÁS.

PD: SEA CONSECUENTE Y LE DESEO MUCHOS EXITOS EN LA VIDA!!!

Daniel Triunfo

digagraciasporeducacion@gmail.com